جدول تمارين للمبتدئين في النادي (3 أيام)

فزيك FAZEEK، جدول تمارين مجاني

أول 3 أشهر في النادي هدفها تعلّم الحركات الأساسية وبناء عادة. جسم كامل ثلاث مرات أسبوعيًا يعطي كل عضلة ثلاث فرص تدريب، وهو ما توصي به المراجع للمبتدئين (2 إلى 3 أيام).

المستوى	الأيام	الهدف
مبتدئ	3 أسبوعيًا	بناء أساس وقوة

المكان	مدة الحصة	التقسيم
نادي كامل	50 إلى 60 دقيقة	جسم كامل بالتناوب (A / B / A)

توزيع الأسبوع

ثلاثة أيام غير متتالية (مثل الأحد والثلاثاء والخميس): A ثم B ثم A، وفي الأسبوع التالي B ثم A ثم B.

اليوم A — جسم كامل

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات بالدمبل (جوبلت) أو ضغط أرجل ابدأ بوزن خفيف جدًا وركّز على الحركة	3 × 10-12	90 ث
2	بنش بريس بالدمبل	3 × 8-12	90 ث
3	سحب علوي (لات بول داون)	3 × 8-12	90 ث
4	ضغط كتف بالدمبل جلوس	2 × 10-12	60 ث
5	بلانك	3 × 30-45 ثانية	45 ث

اليوم B — جسم كامل

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	ديدلفت روماني بالدمبل ظهر مستقيم ودفع الورك للخلف	3 × 8-12	90 ث
2	ضغط صدر بالجهاز	3 × 10-12	90 ث
3	تجديف كيبل جلوس	3 × 10-12	90 ث
4	رفرفة جانبية بالدمبل	2 × 12-15	60 ث
5	رفع سمانة	3 × 12-15	45 ث
6	كرنش بالكيبل	3 × 12-15	45 ث

التسخين قبل كل حصة

- 5 إلى 8 دقائق كارديو خفيف (سير أو دراجة) حتى يسخن الجسم.
- حركات تعبئة للمفاصل التي ستعمل عليها: دوائر الكتف، تمدد الورك، ميلان الكاحل.
- جولتان تسخين للتمرين الأول: الأولى بنحو 50% من وزن العمل (10 تكرارات) والثانية بنحو 75% (5 تكرارات).

كيف تتقدم

- الأسابيع 1 إلى 4: أوزان خفيفة وتكنيك فقط (تبقى 3 تكرارات احتياطية أو أكثر). هدفك تعلّم الحركة لا الإجهاد.
- من الأسبوع 5: ابدأ التدرج المزدوج: زد وزنًا أو تكرارًا كل حصة تقدر عليها بتكنيك نظيف.
- سجّل أرقامك كل حصة، وحاسبة هدف الحصة تقول لك متى تزيد.
- إن تأخرت يومًا لا تعوّضه بيومين متتاليين؛ كمّل من حيث وصلت.

نصائح

- اطلب من مدرب النادي أن يصحح لك السكوات والديدلفت في أول حصتين؛ هذا أرخص تأمين ضد الإصابة.
- لا تتدرب حتى الفشل في أول شهرين؛ اترك دائمًا 2 إلى 3 تكرارات احتياطية.
- المشي 7 آلاف خطوة يوميًا يكمّل البرنامج ويساعد التعافي.

هذا الجدول للأصحاء البالغين وليس بديلًا عن استشارة طبيب أو مدرب معتمد. توقف فور الشعور بألم حاد، واستشر مختصًا إن كانت لديك إصابة أو حالة مزمنة أو حمل.